均衡营养

均衡营养，指的是合理搭配食物，才能营养均衡，尤其是对儿童和肥胖人群。合理搭配包括粗细搭配、荤素搭配、酸碱搭配等。配制合理的饮食就是要选择多样化的食物，使所含营养素齐全，比例适当，以满足人体需要。

配制合理的饮食就是要选择多样化的食物，使所含营养素齐全，比例适当，以满足人体需要。

1.粗粮、细粮要搭配:粗细粮合理搭配混合食用可提高食物的风味，有助于各种营养成分的互补，还能提高食品的营养价值和利用程度。

2.副食品种类要多样，荤素搭配:肉类、鱼、奶、蛋等食品富含优质蛋白质，各种新鲜蔬菜和水果富含多种维生素和无机盐。两者搭配能烹调制成品种繁多，味美口香的菜肴，不仅富于营养，又能增强食欲，有利于消化吸收。

3.主副食搭配:主食是指含碳水化合物为主的粮食作物食品。主食可以提供主要的热能及蛋白质，副食可以补充优质蛋白质、无机盐和维生素等。

4.干稀饮食搭配:主食应根据具体情况采用干稀搭配，这样，一能增加饱感，二能有助于消化吸收。

5.要适应季节变化:夏季食物应清淡爽口，适当增加盐分和酸味食品，以提高食欲，补充因出汗而导致的盐分丢失。冬季饭菜可适当增加油脂含量，以增加热能 配制合理饮食的方法:

①根据具体情况(如性别、年龄、劳动强度)，确定每日总热能及营养需要量。

②根据碳水化合物(占60%~70%)、脂肪(占20%~25%)、蛋白质(占10%~15%)所占一日总热能的比例，分别计算其需要量。

③确定每日需用的营养素后，根据食物所含的营养素计划每日膳食。

④根据经济及供应情况确定每日供给主食和副食的数量。

⑤最后计算出全部食物的各种营养素含量，并与供给标准相对照。若相差在±10%幅度内，即符合要求。

6.一日三餐热量分配应为:早餐占30%，午餐占40%，晚餐占30%，以保证一天的热平衡。

搭配种类

介绍

在社会物质比较丰富、科技水平日益提高的今天，怎样吃得更科学或者说更有益于健康，是当前人们关注的话题。有人将当前人们在饮食方面的追求，概括为"吃杂""吃粗""吃野"和"吃素"四大特点。从营养学角度来看，还是应该将这四大特点结合，合理搭配，可能会更符合人们对各种营养的需求，对中老年人来说，合理搭配显得更重要。

粗细搭配

科学研究表明，不同种类的粮食及其加工品的合理搭配，可以提高其生理价值。粮食在经过加工后，往往会损失一些营养素，特别是膳食纤维、维生素和无机盐，而这些营养素也正是人体所需要或容易缺乏的。以精白粉为例，它的膳食纤维只有标准粉的1/3，而维生素B1只有标准粉的1/50;与红小豆相比二者少得更多。因此，老年人在主食选择上，应注意粗细搭配。至于什么样的比例最好，由于个体差异，还是因人而异为佳。不过，多吃杂粮的好处是显而易见的。例如小米和红小豆中的膳食纤维比精白粉高8倍~10倍，B族维生素则要高出几十倍，这对于增强食欲，防止诸如便秘、脚气病、结膜炎和白内障等都是有益的。我国很多地方的"二米饭"(大米和小米 )、"金银卷(面粉和玉米面)"都是典型的粗细搭配的例子，是符合平衡膳食的要求的。

荤素搭配

动物油含饱和脂肪酸和胆固醇较多，应与植物油搭配，尤应以植物油为主(植物油与动物油比例为1∶2)。动物脂肪可提供维生素A、维生素D和胆固醇，后者是体内合成皮质激素、性激素以及维生素D的原料。据最新的研究报道，胆固醇还有防癌作用。每天进食少量动物油应是有益无害的。又如，老年人容易缺钙，不妨经常用鲜鱼与豆腐一起烹调，前者含有较多的维生素D，后者含有丰富的钙，将两者合用，可使钙的吸收率提高20多倍;鲜鱼炖豆腐，味道鲜美又不油腻，尤其适合老年人;而黄豆烧排骨，其蛋白质的生理价值可提高二三倍。再如，人们日常生活中最常见的蔬菜与肉类的搭配，如黄瓜肉片、雪菜肉丝和土豆烧牛肉等，由肉类提供蛋白质和脂肪，由蔬菜提供维生素和无机盐，不但营养素搭配合理，而且色泽诱人，香气四溢，更使人食欲顿增。

酸碱搭配

我国劳动人民在与自然界的长期斗争中，留下了很丰富的饮食文化，有待于用现代科学理论和技术去发掘、提高。比如，南方有些地区讲究把鳝鱼与藕合吃。原来鳝鱼含有粘蛋白和粘多糖，能促进蛋白质吸收和利用，它又含有比较丰富的完全蛋白质，属酸性食物;藕则含有丰富的天冬酰胺和酪氨酸等特殊氨基酸，以及维生素B12和维生素C，属碱性食物。这一酸一碱，加之两者所含营养素的互补，对维持机体的酸碱平衡起着很好的作用。实际上，我国人民长期以来所形成的烹调习惯，有很多是属于酸性食物和碱性食物搭配的。总的看来，动物性食物属酸性，而绿叶菜等植物性食物属碱性，这两类食物的搭配对人体的益处是显而易见的，也是荤素搭配的优点所在。因此，一些西方的科学家极力推广中国的菜肴搭配和烹调方式。

荤素食物，前者含有后者较少甚至缺乏的营养成分，如维生素B12等，常吃素者易患贫血、结核病。素食，含纤维素多，抑制锌、铁、铜等重要微量元素的吸收，含脂肪过少。常吃素，危害儿童发育(特别是脑发育)，导致少女月经初潮延迟或闭经。也可祸及老人，引起胆固醇水平过低而遭受感染与癌症的侵袭。

荤食也不可过量，高脂肪与心脏病、乳腺癌、中风等的因果关系早有定论。荤素平衡，以脂肪在每日三餐热量中占25%~30%为宜。

一、食物多样，谷类为主，粗细搭配

二、多吃蔬菜水果和薯类

三、每天吃奶类、大豆或其制品

四、常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉

五、减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食

六、食不过量，天天运动，保持健康体重

七、三餐分配要合理，零食要适当

八、每天足量饮水，合理选择饮料

九、饮酒应限量

十、吃新鲜卫生的食物

人群需求

儿童

孩子的身体正处于快速成长时期，每个器官在发育时都需要大量的营养物质。如果营养的结构不合理，那么一些器官就有可能发育不完全，使孩子的身体出现疲倦、无力、抵抗力下降等症状，从而增加发病率。

合理营养是保证孩子不再发胖的前提，对营养的需求要从两个角度来考虑，一是食物的量，即确定每天吃的食量大小。二是食物的质，在保证营养丰富的前提下，力求食物品种多样。

那么，究竟应该怎样组合食物的质和量呢?德国的营养协会把各种食物的质和量进行了归纳

1、 谷物、谷物制品、土豆等富含碳水化合物、纤维素、维生素B、蛋白质和矿物质。相关食品有:面包、面条、大米、土豆。可以适量食用。

2、 蔬菜和干鲜果品等富含维生素、矿物质、蛋白质、纤维素和碳水化合物。可以较大量食用。

3、 水果里含有维生素、矿物质、纤维素和碳水化合物。可以较大量食用。

4、 饮料应尽可能以饮用水为主，或选择不含糖的果茶、果汁、汽水。每天0.7-1.5升。

5、 牛奶及奶制品富含蛋白质、钙、维生素B。特别是酸奶、凝乳、脱脂乳、低脂奶酪等。可以较大量食用。

6、 鱼、肉、蛋等含有蛋白质、碘、维生素D和铁。最好选瘦肉、瘦肉肠。可以适量食用。

7、 油脂和食用油等可以提供能量。但食量要少。

肥胖人群

21世纪以来，我国城乡居民的膳食状况明显改善，儿童青少年平均身高、体重增加，营养不良患病率下降;另一方面，部分人群因营养摄入的不均衡及身体活动减少，导致肥胖人群的逐渐增多。

肥胖本身就是一种慢性疾病，而且是多种常见慢性疾病的基础。肥胖的人发生慢性病的危险性大大增加，还没有达到肥胖而仅仅是朝中的人换心脑血管疾病、肿瘤和糖尿病的机会就明显高于体重正常的人。除以上几种慢性疾病外，肥胖的人还易患骨关节病、脂肪肝、胆石症、痛风、阻塞性睡眠呼吸暂停综合症、内分泌紊乱等多种疾病。

那么，究竟怎样能形成健康体重管理体系?

1、少食多餐，合理分配三餐进餐量，早餐一定要吃，午餐要吃好，晚餐要适量少吃;

2、均衡营养，保证每日摄取30余种不同的健康食材，满足人体七大营养素的需求;

3、避免多油、多盐、多糖食品，尽量避免在外就餐;

4、合理选择坚果及零食，每周进食坚果不超过50克;

5、适量运动，每天坚持6000步，也应注意不要运动过量。